

دفتر تحضير

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

[الصف الرابع الابتدائي]

إعداد

....

معلـــم التربيـــة الرياضـــية

دفتر تحضير الصف الرابع الابتدائى

الفصل الدراسى الثانى

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ





إدارة .... التعليميــــــــــــة
مـدرســــــــــــــة ....
توجيـــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية



النشــاط الرياضـي
العام الـدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م

تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . . ..

مدير المدرسة
أ . . ..

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســـــــــة ....
توجيــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

جــــــــدول الحصــــــــص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيـــــــد الحصـــــــص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســــــــــــة ....
توجيــــــــة التربيــــــــة الرياضـــــــية

النشـاط الرياضـي
العـام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

بيانـــــــات معلـــــــم التربيــــــــة الرياضــــــية

اسم المعلم			صورة المعلم
العنوان			
الرقم القومى		كود المعلم	
تاريخ الميلاد		تليفون	
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء	
الوظيفة			
المؤهل		التقدير	
الجامعه			
الدورات التى حصل عليها			

إدارة .... التعليميـــــــــــة
مدرســـــــــــة ....
توجيـــــــة التربيــــــة الرياضـــــية

النشــاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــــائية بعـــــدد طــــلاب التربيـــــة الرياضـــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الرابع الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضـية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامـــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

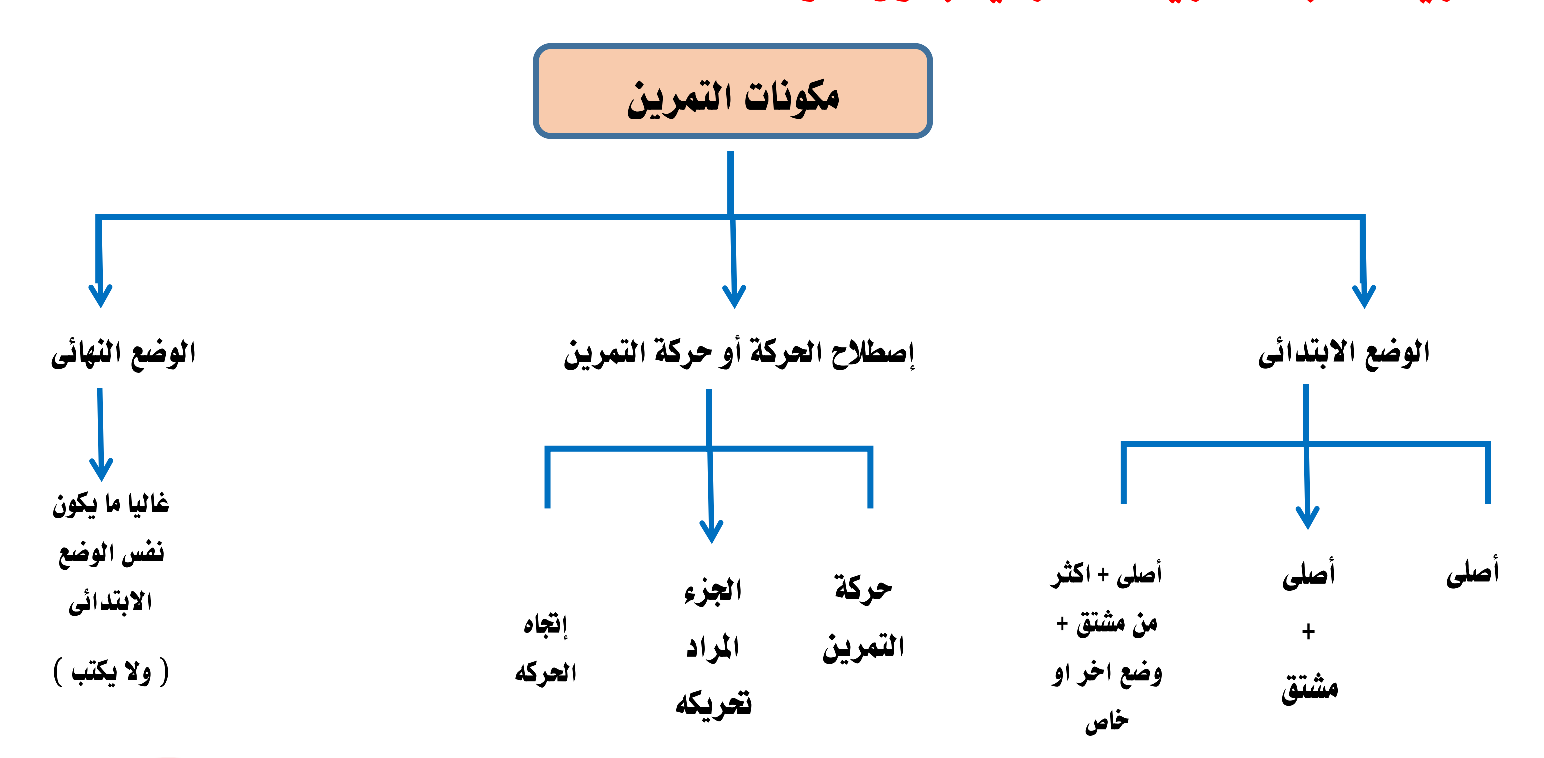
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدنيه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :





❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (..................) وهو إما ان يكون :

أ. **وضع أصلى (أساسى)** فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
ب. **وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى)** مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
ج. **وضع اصلى + مشتق** مثل : (وقوف ، انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)
د. **وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق** ويكتب فى هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)
ه. **اوضاع لها تسميتها الخاصة** مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين** : مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)

ب. **الجزء المراد تحريكه** : وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ

ج. **اتجاه الحركة** : هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته			رسم توضيحى
مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .			
(وقوف)	الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى		
رفع	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الذراعين	الجزء المراد تحريكه		
أماماً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			
مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً			
(وقوف . الذراعين اماما)	الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق		
ثنى	حركة التمرين	إصطلاح التمرين	
الركبتين	الجزء المراد تحريكه		
كاملاً	إتجاه الحركة		
الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى			



تحضير

الصـــف الرابـــع الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الثانى



توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الرابع الابتدائى

للعام الدراسى ٢٠٢١ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسى الثانى

الشهر	المحور	اللعبة	الاسبوع	اسم الدرس
فبراير ٢٠٢٢	المحور الثالث : مهارات العاب الكرة الطائرة وكرة اليد وعوامل الصحة والامن والسلامة	الكرة الطائرة	الثالث	قف واستعد للكرة الطائرة
			الرابع	مرر عاليا
مارس ٢٠٢٢			الاول	أرسل الكرة من اسفل مواجها
			الثانى	أقيم مهاراتى
		كرة اليد	الثالث	كرة اليد لعبة عالمية
			الرابع	تمرير واستلام الكرة فن ومهارة
ابريل ٢٠٢٢			الاول	تنطيط الكرة من الثبات والحركة
			الثانى	كرة اليد لعبتى المفضلة
	المحور الرابع : مهارات الجمباز وعوامل الصحة والامن والسلامه	جمباز	الثالث	التوازن
			الرابع	الدحرجة الامامية
مايو ٢٠٢٢			الاول	الوقوف على الكتفين
			الثانى	البطل الصغير
	مراجعة			مراجعة على ما سبق دراسته فى الفصل الدراسى الثانى

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

<table>
<tr><td>الصف</td><td>الرابع</td><td>الاسبوع</td><td></td><td>المحور</td><td></td></tr>
<tr><td>إسم الدرس</td><td colspan="3"></td><td>الدرس</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن</td></tr>
<tr><td>١</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>٢</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>٣</td><td colspan="5"></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td>..........
....
....
....
..........</td></tr>
<tr><td>الاعداد البدنى</td><td>..........
....
....
....
..........</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td>..........
....
....
....
....
..........</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td>..........
....
....
....
....
..........</td><td></td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td>..........
....
....
....
....
..........</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية " الصف الرابع "

الصف	الرابع	الاسبوع		المحور	
إسم الدرس				الدرس	

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن	
١	
٢	
٣	

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	
	الاحماء	....	
	الاعداد البدنى	....	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	....	
	النشاط الثانى	....	
	النشاط الثالث	....	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات